



کشنده ترین بیماریها و روش های پیشگیری و درمان آن

فهرست مطالب

دیابت.....	۴
دیابت چیست؟.....	۴
انواع بیماری دیابت.....	۵
آیا دیابت درمان دارد؟.....	۸
چه کسانی در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند؟.....	۸
آیا دیابت قابل پیشگیری است؟.....	۱۰
سرطان معده.....	۱۱
نشانه‌های سرطان معده.....	۱۲
راه های تشخیص سرطان معده.....	۱۳
عوامل زمینه ساز سرطان معده.....	۱۴
درمان سرطان معده.....	۱۵
پیشگیری از سرطان معده.....	۱۶
فشار خون.....	۱۸
علائم فشار خون.....	۱۸
علل فشار خون بالا.....	۲۰
عوامل خطرناک در فشار خون.....	۲۱
درمان های جایگزین فشار خون.....	۲۴
سکته قلبی.....	۲۶
علائم سکته قلبی.....	۲۶
بیماری آنژین چیست؟.....	۳۲
آیا دچار آریتمی هستید؟.....	۳۳
راه های کاهش بروز حمله قلبی.....	۳۴

۳۵	سکته مغزی
۳۶	سکته مغزی ایسکمیک
۳۶	سکته مغزی هموراژیک
۳۷	سکته مغزی کوتاه (TIA)
۳۷	عوامل خطر زا در سکته مغزی
۳۹	عوامل خطر زا سکته مغزی که خارج از کنترل است
۴۰	درمان اورژانسی سکته مغزی
۴۰	صدمات بلند مدت سکته مغزی
۴۱	پیشگیری کردن از بروز سکته مغزی
۴۳	زندگی پس از سکته مغزی
۴۳	علائم و نشانه های سکته مغزی
۴۵	تشخیص سکته مغزی
۴۶	در هنگام سکته مغزی چه باید کرد؟
۴۹	اطلاعات تماس:
۵۰	منابع:

دیابت

دیابت چیست؟

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است.

در حالت طبیعی، غذا در معده تبدیل به گلوکز یا قند خون می شود. قند از معده وارد جریان خون می شود. لوزالمعده (پانکراس) هورمون انسولین را ترشح می کند و این هورمون باعث می شود قند از جریان خون وارد سلول های بدن شود. در نتیجه مقدار قند خون در حد نرمال و متعادل باقی می ماند.

ولی در بیماری دیابت، انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا وظایف خود را به درستی انجام دهد، در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون نمی تواند به طور موثری وارد سلول های بدن شود و مقدار آن بالا می رود.

انسولین هورمونی است که توسط سلول های "بتا" واقع در پانکراس ترشح می شود و وظیفه ی اصلی آن کاهش قند خون است .

پانکراس نیز یکی از غدد دستگاہ گوارش است که در پشت معده قرار دارد. بالا بودن قند خون در دراز مدت باعث بروز عوارضی در سیستم قلب و عروق، کلیه‌ها، چشم و سلسله ی اعصاب می گردد.

انواع بیماری دیابت

به طور کلی دیابت به چهار گروه دیابت نوع ۱، دیابت نوع ۲، دیابت حاملگی و دیابت به علل متفرقه تقسیم بندی می شود.

- دیابت نوع ۱:

در دیابت نوع ۱ که ۱۵-۱۰ درصد کل موارد دیابت را تشکیل می دهد، تولید انسولین از پانکراس به علت از بین رفتن سلول‌های سازنده ی انسولین، متوقف می شود. به همین دلیل افراد مبتلا به این نوع دیابت باید از بدو تشخیص، انسولین مورد نیاز بدن را به صورت تزریقات روزانه تأمین کنند. به همین دلیل به آن "دیابت وابسته به انسولین" نیز می گویند.

دیابت نوع ۱ اغلب در سنین زیر ۳۰ سال به وجود می آید، لذا به آن "دیابت جوانی" نیز می گویند.

- دیابت نوع ۲ :

دیابت نوع ۲ بیشتر در بالغین بالای ۳۰ سال و چاق دیده می شود که ۹۰-۸۵ درصد کل موارد دیابت را شامل می گردد و انسولین تولید شده از پانکراس در این افراد به خوبی عمل نمی کند. در واقع یا پانکراس به اندازه ی کافی انسولین ترشح نمی کند و یا این که انسولین ترشح شده، به علت وجود مقاومت سلول ها به انسولین مخصوصاً در افراد چاق، فاقد کارآیی لازم است.

به این نوع دیابت، "دیابت غیر وابسته به انسولین" یا "دیابت بزرگسالان" نیز می گویند.

- دیابت حاملگی :

دیابت حاملگی به دیابتی گفته می شود که برای اولین بار در طول حاملگی تشخیص داده شود. این نوع دیابت معمولاً گذراست و بعد از اتمام حاملگی بهبود می یابد. خانمهای مبتلا به دیابت حاملگی بعداً در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

- دیابت با علل متفرقه :

از علل متفرقه ی دیابت می توان به جراحی، داروها (مثل کورتیکواستروئیدها)، سوء تغذیه و عفونت اشاره کرد.

علائم اولیه ی دیابت چیست؟

دیابت نوع ۱ معمولاً شروع پر سر و صدایی دارد و با علائمی چون تشنگی، پُر ادراری، پُر نوشی، کاهش وزن، گرسنگی و خستگی شدید تظاهر پیدا می کند.

دیابت نوع ۲ شروع خیلی آهسته تری دارد و شایع ترین علامت اولیه ی آن در واقع "بی علامتی" است. درصد قابل توجهی از مبتلایان به دیابت نوع ۲ (تقریباً ۵۰ درصد آنها) از بیماری خود اطلاعی ندارند و تنها با انجام آزمایش قند خون می توان بیماری آنها را تشخیص داد. با این وجود در صورت عدم کنترل مطلوب، ممکن است علائمی مشابه به دیابت نوع ۱ نیز بروز کند.

از دیگر علائم دیابت نوع ۲ می توان به عفونت های مکرر، مخصوصاً عفونت دستگاه ادراری و پوست، تاری دید، بهبودی دیررس زخم ها، احساس سوزش و بی حسی در انگشتان پا اشاره کرد.

آیا دیابت درمان دارد؟

هنوز درمان قطعی برای دیابت پیدا نشده است. حتی روش‌های جدیدی مثل پیوند سلول‌های بتا به افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ نیز، به علت ضرورت مصرف داروی ضد رد پیوند به صورت مادام‌العمر و عوارض احتمالی ناشی از آنها، برای اکثریت افراد مناسب نمی‌باشد. با این وجود رعایت ۵ اصل کنترل دیابت که در ادامه به آنها اشاره خواهد شد باعث می‌شود تا افراد دیابتی بتوانند یک زندگی سالم در مقایسه با افراد غیر دیابتی داشته باشند و از پیدایش عوارض دیابت جلوگیری کنند.

این ۵ اصل عبارتند از: آموزش، کنترل روزانه، تغذیه صحیح، فعالیت جسمانی و مصرف منظم داروها (قرص یا تزریق انسولین). در صورتی که هر یک از این پایه‌ها سست باشد، تعادل و در واقع کنترل دیابت بر هم خواهد خورد.

چه کسانی در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند؟

- تمامی افراد بالای ۴۰ سال در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و باید هر ۳ سال یک بار تحت آزمایش قند خون قرار بگیرند.

-
- افرادی که دچار اضافه وزن می باشند و حداقل یکی از شرایط زیر را دارند، نیز در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند و انجام آزمایشات مکرر قند خون در آنها باید در سنین زیر ۴۰ سال یا با فواصل کوتاه تر، یعنی هر ۲-۱ سال یک بار انجام شود.

این شرایط عبارتند از:

- وجود سابقه ی ابتلا به دیابت در بستگان درجه ی اول
 - سابقه ی ابتلای فرد به دیابت پنهان (مرحله ی پیش از دیابت)
 - سابقه ی ابتلا به دیابت حاملگی
 - سابقه ی تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۴ کیلوگرم یا تولد نوزاد با ناهنجاری های مادرزادی
 - بالا بودن فشارخون (فشارخون ماکزیمم بیشتر از ۱۴۰ و یا مینیمم بیشتر از ۹۰ میلی متر جیوه)
 - وجود اختلالات چربی خون؛ یعنی تری گلیسیرید بالاتر از ۲۵۰ و یا کلسترول خوب (HDL) کمتر از ۳۵ میلی گرم در دسی لیتر
-

- سابقه ی ابتلا به کیست‌های متعدد تخمدان و یا بیماری‌های (قلبی- عروقی) تنگی رگ‌های قلب، انفارکتوس قلبی یا سکته ی مغزی

آیا دیابت قابل پیشگیری است؟

در مورد دیابت نوع ۱ با وجودی که تحقیقات زیادی در مورد روش‌های مختلف پیشگیری از آن در حال انجام است، ولی هنوز راه حل قطعی برای پیشگیری از آن به دست نیامده است. ولی در مورد دیابت نوع ۲ تحقیقات به روشنی نشان داده‌اند که تغذیه ی صحیح و کاهش وزن به میزان ۷-۵ درصد وزن فعلی و نیز انجام مرتب فعالیت ورزشی (۱۵۰ دقیقه در طول هفته) در پیشگیری از ابتلا به دیابت، در افراد در معرض خطر بسیار مؤثر است.

سرطان معده

سرطان معده از طرق مختلف گسترش می‌یابد. می‌تواند از طریق دیواره خود معده به بافت‌ها و اعضای مجاور راه یابد. همچنین می‌تواند از طریق غدد عروق لنفاوی گسترش یابد. در مراحل پیشرفته نیز می‌تواند از طریق خون، سایر اندام و اعضا را درگیر کند.

سرطان معده ناشی از رشد خارج از کنترل سلول‌های بدخیم در معده است. این سرطان از دسته سرطان‌هایی است که طی سالیان و به آرامی رشد می‌کند، ولی قبل از این که سرطان به معنای واقعی ایجاد شود، تغییراتی در لایه‌های معده ایجاد می‌شود.

متأسفانه در مراحل ابتدایی علائم چندانی دیده نمی‌شود و شاید به‌همین دلیل، سرطان معده در مراحل ابتدایی به سختی تشخیص داده می‌شود. سرطان معده در مردان ۲ برابر زنان دیده می‌شود و در سنین بالاتر از ۵۰ سال بشدت افزایش می‌یابد.

سرطان معده از طرق مختلف گسترش می‌یابد. می‌تواند از طریق دیواره خود معده به بافت‌ها و اعضای مجاور راه یابد. همچنین می‌تواند از طریق غدد عروق لنفاوی گسترش یابد. در مراحل پیشرفته نیز می‌تواند از طریق خون، سایر اندام و اعضا را درگیر کند.

سابقه عفونت های هلیکو باکتر پیلوری می تواند علت مهمی در ابتلا این بیماری باشد و همچنین زمینه ژنتیک نیز می تواند سبب ایجاد سرطان در افراد جوان و میانسال باشد.

سرطان معده اغلب در کشورهای جهان سوم شایع تر از کشورهای اروپایی و آمریکایی می باشد و در بعضی از کشورهای خط ساحلی دریای خزر و نواحی از چین و آسیای شرقی نیز شیوع بالایی دارد.

نشانه های سرطان معده

از علائم شایع سرطان معده می توان به کاهش اشتها، کاهش وزن، کم خونی، درد در ناحیه شکم (قسمت فوقانی، میانی شکم و اپی گاستریک) و احساس توده در شکم (که از علائم دیررس و پیشرفته این بیماری می باشد)، علائم مبهم سوءهاضمه مانند آروغ زدن، استفراغ خونی، احساس پری معده حتی پس از خوردن مقادیر اندک غذا، مدفوع سیاه، تهوع و استفراغ، سوزش سردل همچنین بی اشتهایی، به ویژه بی اشتهایی به غذاهای گوشتی و کاهش وزن که گاهی با اتساع شکم و آسیت (جمع شدن آب در شکم) همراه می شود اشاره کرد.

گاهی نیز بیماران با علائم متاستاتیک به پزشک مراجعه می کنند مانند درگیری غدد لنفاوی ناحیه گردن که باعث بزرگی در این ناحیه می شود و یا علائم دیگر متاستاز مانند زردی و برآمدگی شکم که نشانه درگیری کبد است.

شایع ترین علائم سرطان معده شامل درد شکمی و لاغری می باشد.

راه های تشخیص سرطان معده

برای تشخیص این بیماری در کشوری مانند ژاپن از سن ۴۰ سالگی به بعد از اسکرینینگ (Screening) استفاده می کنند، یعنی بیماران را به طور دوره ای بررسی می کنند و با فلورسنت، محل هایی را که دچار دیسپلازی اند، تشخیص می دهند و نمونه برداری می کنند. مجموعه این بررسی ها باعث تشخیص زودرس بیماری می شود، ولی در سایر کشورها این روش انجام نمی شود و وقتی بیمار علامت دار می شود، به پزشک مراجعه می کند.

لازم است از سنین متوسط به بالا، بررسی آندوسکوپی دوره ای در ناحیه معده به عمل آید و در صورت مشاهده ضایعات برجسته و تومورال یا ضایعات زخمی، از سطح مخاط معده نمونه برداری انجام شود. نکته مهم در نمونه برداری این است که جهت تایید قطعی لازم

است از ضایعه مشکوک حدود ۶ الی ۹ بار نمونه برداری به عمل آید تا با اطمینان بیشتری سرطان معده تشخیص داده شود.

از رادیوگرافی با ماده حاجب، در مواردی که شخص تحمل آندوسکوپی را ندارد (مانند افراد پیر و کسانی که دارای مشکلات روانی می باشند) استفاده می شود.

جهت تشخیص گسترش بیماری می توان از CT scan و CT شکم و سونوگرافی شکم و کبد استفاده کرد.

عوامل زمینه ساز سرطان معده

عوامل زمینه ساز این بیماری عبارتند از سابقه رادیوتراپی معده (به هر علتی که باشد)، مصرف زیاد و طولانی مدت غذاهای کنسرو شده، غذاهای دودی و غذاهایی که مواد نگهدارنده در آن به کار برده شده است. مصرف غذاهای مانده می تواند زمینه ابتلا به سرطان معده را بیشتر کند. سرطان معده با توجه به پیشرفت بهداشت در کشورهای غربی کاهش پیدا کرده (به جز سرطان کاردیا و فوندوس معده)، ولی در کشورهای جهان سوم نه تنها کاهش پیدا نکرده، بلکه در بعضی از نقاط افزایش نیز یافته است.

درمان سرطان معده

متأسفانه در بیشتر موارد سرطان معده بسیار دیر تشخیص داده می‌شود. در این شرایط میزان بقای ۵ ساله حتی در صورت درمان، پایین است. در مراحل ابتدایی، جراحی و برداشتن تومور اولیه می‌تواند موثر باشد. زمانی که سرطان گسترش یافته باشد می‌توان برای جلوگیری از خونریزی‌های طولانی و انسداد معده از روش جراحی استفاده کرد. شیمی‌درمانی نیز ممکن است در افرادی که سرطان در آنها گسترش یافته باشد، استفاده شود و موثر باشد.

استفاده از رادیوتراپی بخصوص همراه با شیمی‌درمانی ممکن است برحسب صلاحدید پزشک استفاده شود. با وجود این که شانس معالجه این بیماری در مراحل پیشرفته کم است باید توجه داشت که هیچ کس نمی‌تواند میزان بهبودی و پاسخ هر فرد را به درمان به طور دقیق پیش‌بینی کند چراکه نوع سرطان و نحوه پاسخ بدن به درمان هر فرد به فرد دیگر می‌تواند متفاوت باشد. در این بین حالات روحی و روانی مناسب می‌تواند در درمان بسیار موثر باشد.

پیشگیری از سرطان معده

- از کشیدن سیگار خودداری کنید.
 - رژیم‌های غذایی شامل غذاهای دودی، گوشتی و نمک اندود را کمتر مصرف کنید.
 - به علائم سوءهاضمه که بیش از چند روز طول بکشند، توجه کنید.
 - رژیم غذایی مغذی و متعادل را استفاده کنید.
 - در صورت لزوم آزمایش‌های سالانه غربالگری را که توسط پزشک توصیه شده انجام دهید.
 - استفاده از ماهی و سبزیجات تازه محتوی ویتامین A و C که احتمال ابتلا به سرطان معده را کاهش می‌دهند فراموش نکنید.
 - گوشت قرمز را به اندازه مصرف کنید. استفاده از گوشت قرمز بیش از ۱۳ بار در هفته احتمال سرطان معده را ۲ برابر می‌کند بخصوص اگر گوشت به صورت کبابی، پخته شود.
-

-مصرف نمک و غذاهای سرخ کرده را بسیار محدود کنید و برای پخت غذا از روش‌هایی نظیر بخارپز کردن و پخت در ماکروویو استفاده کنید.

-از مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان نظیر کلم بروکلی، هویج و گوجه فرنگی استفاده کنید.

-مصرف پیاز و سیر، خطر سرطان معده را کاهش می‌دهد.



فشار خون

در ابتدا باید بدانید که این امکان وجود دارد که فرد بدون داشتن هیچ علائمی سال های سال مبتلا به فشار خون بالا (هیپرتانسیون) باشد. فشار خون بالای کنترل نشده، خطر ابتلا به بیماری های جدی مانند سکته و حمله قلبی را افزایش می دهد.

فشار خون با میزان خونی که توسط قلب پمپ می شود و مقدار مقاومت ایجاد شده در برابر جریان خون توسط شریان ها تعریف می شود. هرچه میزان خون بیشتری توسط قلب پمپ شود و هرچه شریان ها باریک تر و تنگ تر باشند فشار خون بالاتر خواهد بود. معمولاً فشار خون بالا بعد از سال های طولانی زندگی ایجاد می شود و در نهایت تقریباً همه به آن مبتلا خواهند شد. خوشبختانه فشار خون بالا را می توان به آسانی تشخیص داد و بعد از این که فرد متوجه شد دچار فشارخون بالا است می تواند با پزشک خود در جهت کنترل آن همکاری کند.

علائم فشار خون

بیشتر افراد مبتلا به فشار خون بالا حتی زمانی که فشار سنج، میزان خطرناکی را نشان می دهد، هیچ نوع علائم و یا نشانه ای از این بیماری ندارند. گرچه تعداد کمی از افراد

مبتلا به فشار خون بالا دچار سردرد، سرگیجه و یا مقدار کمی خون دماغ می شوند
ولیکن این علائم تا زمانی که فشار خون بالا به سطح پیشرفته و یا حتی تهدید کننده
نرسد، ظاهر نمی شوند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

خیلی از افراد تصور می نمایند که تا زمانی که دچار علائم فشار خون بالا نشده اند نیازی
به مراجعه به پزشک جهت چک کردن فشار خون، ندارند. توصیه آن است که بعد از سن
۲۰ سالگی از پزشک خود بخواهید که فشار خون شما را هر دو سال یک بار اندازه گیری
کند. در صورتی که قبلاً مبتلا به فشار خون بالا و یا سایر فاکتورهای خطر بیماری قلب و
عروق بوده اید، پزشک شما دفعات بیشتری از اندازه گیری را توصیه خواهد کرد. فشار
خون کودکان ۳ سال به بالا نیز معمولاً به عنوان قسمتی از بررسی های سالانه اندازه
گیری می شود.

چنان چه پزشک خود را به طور منظم ملاقات نمی کنید ولی در عین حال نگران میزان
فشار خون خود هستید، می توانید جهت پایش آن به مراکز بهداشتی موجود در سطح
شهر مراجعه کنید و یا از دستگاه های موجود در مراکز مختلف شهری استفاده نمایید ولی
معمولاً این دستگاه ها دقیق عمل نمی کنند و ممکن است نتایج دقیقی را به شما ندهند.

علل فشار خون بالا

دو نوع فشار خون بالا وجود دارد:

فشار خون اولیه: در ۹۰ تا ۹۵ درصد از بزرگسالان مبتلا به فشار خون بالا، علت مشخصی وجود ندارد. این نوع فشار خون را فشار خون اولیه می نامند که به صورت تدریجی بعد از چندین سال به وجود می آید.

فشار خون ثانویه: ۵ تا ۱۰ درصد بقیه ی موارد فشار خون بالا تحت شرایط و علل زیر ایجاد می گردند. این نوع از فشار خون بالا را فشار خون ثانویه می نامند که ناگهانی ایجاد می شود و نسبت به نوع اولیه، فشار خون شدیدتری را سبب می شود. شرایط گوناگون و مصرف داروهای مختلف می توانند منتهی به فشار خون بالا شوند که عبارت هستند از:

- مشکلات کلیوی

- تومور غده فوق کلیه

- نقص مادرزادی قلب

- داروهای خاصی مانند داروهای جلوگیری از بارداری، داروهای ضد احتقان، داروهای

مُسکنی که به صورت آزاد فروخته می شوند و برخی داروهای تجویزی دیگر.

- داروهای غیر قانونی مانند کوکایین و آمفتامین.

عوامل خطرناک در فشار خون

فاکتورهای خطر بسیار زیادی برای فشار خون بالا وجود دارد. برخی از آن ها را شما نمی توانید کنترل کنید. فاکتورهای خطر این بیماری عبارت هستند از:

۱- سن: خطر فشار خون بالا با افزایش سن ارتباط مستقیم دارد. در اوایل سن میانسالی فشار خون بالا در مردان معمول است. در زنان نیز این بیماری بعد از یائسگی معمول می شود.

۲- نژاد: فشار خون بالا در سیاه پوستان رایج تر است و در آن ها در سنین پایین تری از سفید پوستان گسترش می یابد. عوارض جدی فشار خون بالا نیز مانند سکته و حمله قلبی در سیاه پوستان معمول تر است.

۳- سابقه خانوادگی: فشار خون بالا بیشتر در اعضاء یک خانواده و به صورت خانوادگی نمایان می شود.

۴- چاقی یا اضافه وزن: هرچه شما بیشتر دچار اضافه وزن باشید، به خون بیشتری برای رساندن اکسیژن و مواد مغذی به بافت های بدن تان نیاز دارید و هنگامی که حجم خون

گردشی در رگ های شما افزایش می یابد فشار وارده بر دیواره های عروقی نیز افزایش می یابد.

۵- عدم تحرک: افرادی که تحرک ندارند ضربان قلب بیشتری دارند. هرچه ضربان قلب بیشتر باشد یعنی در هر انقباض، قلب سخت تر کار می کند و فشار قوی تر بر شریان ها اعمال می شود. کمبود فعالیت بدنی خطر چاقی و اضافه وزن را نیز افزایش می دهد.

۶- استعمال دخانیات: نه تنها استعمال دخانیات بلافاصله پس از مصرف به صورت موقتی فشار خون را بالا می برد بلکه مواد شیمیایی موجود در دخانیات به سطوح دیواره شریانی آسیب وارد می کنند و منجر به باریک شدن شریان ها و افزایش فشار خون می شوند.

۶- نمک (سدیم) فراوان در غذاها: مصرف زیاد سدیم باعث نگه داری مایعات در بدن می شود که منجر به افزایش فشار خون می گردد.

۷- پتاسیم کم در غذاها: پتاسیم به حفظ تعادل سدیم در سلول های بدن کمک می کند. چنان چه پتاسیم کافی دریافت نکنید، سدیم بالای در خون انباشته می شود.

۸- مصرف بسیار پایین ویتامین D: مصرف کم ویتامین D در رژیم غذایی می تواند منتهی به فشار خون بالا شود. ویتامین D در تولید آنزیمی توسط کلیه که فشار خون را تحت تاثیر قرار می دهد نقش دارد.

۹- مصرف الکل: نوشیدن الکل به صورت مداوم به قلب آسیب می رساند. مصرف گاه به گاه الکل نیز به صورت موقتی فشار خون را افزایش می دهد چرا که منجر به ترشح هورمون هایی می شود که جریان خون و ضربان قلب را افزایش می دهد.

۱۰- استرس: سطح بالای استرس می تواند به صورت ناگهانی و موقتی فشار خون را افزایش دهد. چنان چه سعی دارید با پُرخوری، مصرف الکل و یا استعمال دخانیات بر استرس خود غلبه کنید، تنها مشکلات خود را با فشار خون بالا افزایش خواهید داد.

۱۱- بیماری ها و شرایط خاص: برخی شرایط مزمن نیز خطر فشار خون بالا را افزایش می دهد مانند کلسترول بالا، دیابت، بیماری کلیه و تنگی نفس هنگام خواب .

گاهی اوقات بارداری نیز می تواند منجر به فشار خون بالا شود.

اگر چه فشار خون بالا در بین بزرگسالان رایج است ولی کودکان نیز در معرض این بیماری قرار دارند. در برخی کودکان فشار خون بالا نیز به دلیل مشکلاتی مانند بیماری

قلبی و یا بیماری های کلیوی به وجود می آید. در تعداد رو به افزایشی از کودکان، شیوه زندگی غلط مانند رژیم غذایی ناسالم و عدم فعالیت بدنی منجر به فشار خون بالا می شود.

درمان های جایگزین فشار خون

اگر چه رژیم غذایی و فعالیت بدنی بهترین روش در کاهش فشار خون به شمار می آیند ولی برخی مکمل ها نیز در این امر کمک کننده هستند و عبارت هستند از:

- نوعی اسید چرب به نام آلفا لینولنیک اسید (ALA)

- نوعی فیبر به نام پسیلیوم

- کلسیم

- روغن کبد ماهی

- کوآنزیم Q10

- اسیدهای چرب امگا ۳

- سیر

گرچه بهترین حالت استفاده از این مکمل ها به صورت طبیعی و به شکل غذا در رژیم غذایی است ولی می توانید از این مکمل ها به صورت قرص یا کپسول نیز استفاده نمایید. پیش از وارد کردن هر یک از این مکمل ها به برنامه ی درمان خود حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

سکته قلبی

سکته قلبی و یا حمله قلبی، عبارت از انهدام و مرگ سلولی دائم و غیرقابل برگشت در بخشی از عضله قلب (میوکارد) است که به علت ازبین رفتن جریان خون و وقوع یک ایسکمی شدید در آن قسمت از قلب روی می دهد.

این توقف گردش خون ممکن است ناگهانی و بدون هیچ علائم قلبی نمایان گردد یا پس از چند حمله آنژیینی (درد قفسه سینه) نمود یابد. عمده ترین دلیل سکته بسته شدن رگ های تغذیه کننده قلب است. برای رفع انسداد غیر از دارو، از بالن و جراحی قلب باز (تعویض رگ مسدود شده) استفاده می شود. سکته قلبی نوعی عارضه فراگیر است که هر ساله باعث درگذشتن هزاران تن می گردد.

علائم سکته قلبی

فشردگی و درد قفسه سینه و درد قسمت بالای بدن مهم ترین علائم سکته قلبی هستند، اما سکته قلبی علائم دیگری نیز دارد که باید آن ها را بشناسید. شناخت علائم سکته قلبی و مراجعه فوری به پزشک، فرد را از خطر مرگ حفظ می کند. مطلب زیر را بخوانید تا علائمی را که باید مراقب آن ها باشید، یاد بگیرید.

۱- به درد قفسه سینه توجه کنید.

درد قفسه سینه، رایج ترین علامت سکته قلبی است، چه تند و تیز باشد و چه کند. اغلب کسانی که دچار حمله قلبی می شوند، موقع سکته قلبی احساس می کنند کسی مرکز قفسه سینه شان را فشار می دهد. احساس فشردگی قفسه سینه چند دقیقه یا بیشتر طول می کشد، و یا اینکه مدتی از بین می رود و دوباره بر می گردد.

در این خصوص به نکات ذیل توجه نمایید؛

الف- درد قفسه سینه هنگام سکته قلبی همیشه با احساس فشردگی همراه نیست، بلکه برخی افراد احساس سنگینی در ناحیه قفسه سینه می کنند که کاملاً ضعیف است. لذا هیچ نوع دردی در ناحیه قفسه سینه را نباید نادیده گرفت.

اگر یک بار دچار سکته قلبی شوید و جان سالم به در برید، احتمال ابتلای شما به سکته دوم زیاد است. پس مراقب باشید

ب- معمولاً هنگام سکته قلبی، درد پشت استخوان سینه یا جناغ سینه احساس می شود.

ج- البته باید گفت همیشه هنگام سکته قلبی، درد قفسه سینه رخ نمی دهد. برخی افراد هنگام حمله قلبی دچار درد قفسه سینه نمی شوند. ولی با این همه، وقتی ضربه ای به قفسه سینه شما وارد نشده است، نباید احتمال سکته قلبی را نادیده بگیرید.

۲- درد قسمت بالای بدن خود را بررسی کنید.

گاهی اوقات درد ناشی از سکته قلبی، خارج از ناحیه قفسه سینه است و باعث درد گردن، شانه، درد پشت و حتی دست ها می شود. درد این قسمت ها کند و خسته کننده است.

اگر اخیراً کار شدیدی انجام نداده اید و یا کاری انجام نداده اید که باعث درد قسمت بالایی بدن شما شود، در این صورت این نوع دردها می تواند نشانه سکته قلبی باشد.

۳- مراقب سرگیجه، احساس سبکی سر و غش کردن باشید.

سرگیجه، احساس سبکی سر و غش نیز از علائم شایع سکته قلبی هستند، هر چند که در هر فرد دچار حمله قلبی بروز نمی کنند.

الف) همانند سایر علائم سکته قلبی، این علائم نیز می توانند در اثر سایر بیماری ها رخ دهند. لذا ممکن است مورد غفلت واقع شوند. ولی این علائم را جدی بگیرید، مخصوصاً اگر درد قفسه سینه هم دارید.

ب) زنان بیشتر از مردان دچار این علائم می شوند، هر چند که همه زنان هم این علائم را تجربه نمی کنند.

۴- تنفس خودتان را بررسی کنید.

تنگی نفس نیز یکی از علائم سکته قلبی است که به طور ناگهانی ایجاد می شود. این نوع تنگی نفس با تنگی نفس ناشی از سایر بیماری ها متفاوت است، زیرا به نظر می رسد از جایی بیرون نمی آید.

افرادی که قبل از حمله قلبی دچار تنگی نفس می شوند، می گویند مثل این است که آن ها به سختی ورزش کرده اند، با اینکه نشسته اند و استراحت می کنند.

۵- مراقب علائم حالت تهوع باشید.

حالت تهوع ممکن است منجر به ایجاد عرق سرد و استفراغ شود. اگر این علائم را مشاهده کردید، به خصوص اگر همراه با سایر علائم سکته قلبی بود، ممکن است دچار حمله قلبی شوید.

۶- نگرانی و اضطراب خودتان را بررسی کنید.

خیلی از افراد در معرض خطر سکته قلبی، خیلی مضطرب و دلواپس می شوند. این احساس اضطراب و نگرانی زیاد به طور ناگهانی ایجاد می شود. در چنین حالتی فورا به اورژانس زنگ بزنید.

۷- درد معده

برخی مواقع افراد درد معده ناشی از حمله قلبی را با سوزش سردل و یا زخم معده اشتباه می گیرند. گاهی زنان فشار شدیدی را در شکم خود احساس می کنند و می گویند: آنقدر فشار زیاد است که احساس می کنم یک فیل روی شکمم نشسته است.

۸- درد بازوها، پشت، گردن و یا فک

این نوع درد در زنان شایع تر است و به همین خاطر زنان ممکن است گیج شوند، چراکه آنها می دانستند هنگام حمله قلبی، بازوها و قفسه سینه درد می گیرد، نه پشت و یا فک شان.

این درد می تواند به صورت تدریجی و یا به طور ناگهانی رخ دهد. این درد شما را از خواب می پراند.

۹- تنگی نفس، تهوع، سرگیجه و احساس سبکی سر

اگر بدون هیچ دلیلی دچار تنگی نفس شدید و مخصوصاً علامت هایی مانند حالت تهوع و سبکی سر را داشتید، ممکن است دچار حمله قلبی شده باشید. این علائم مانند این است که شما فکر کنید در مسابقه دوی ماراتون هستید، اما هیچ حرکتی نمی کنید.

۱۰- عرق سرد

۱۱- عرق کردن سرد در بین زنانی که دچار حمله قلبی می شوند، شایع است. این تعریق به علت ورزش و یا گرمای هوا نیست، بلکه به دلیل فشار ناشی از حمله قلبی می باشد.

۱۲- خستگی

برخی زنانی که دچار حمله قلبی می شوند، حتی اگر برای مدتی نشسته باشند، احساس خستگی بیش از حد می کنند. بیماران دچار حمله قلبی غالباً از خستگی زیاد شکایت می کنند و این افراد حتی نمی توانند فعالیت های ساده ای همانند استحمام را انجام دهند.

۱۳- اما این نکته را فراموش نکنید که همه افراد مبتلا به حمله قلبی، دچار تمام این علائم نمی شوند، بنابراین اگر درد و ناراحتی در قفسه سینه دارید، فوراً با اورژانس تماس بگیرید.

بیماری آنژین چیست؟

آنژین، درد قفسه سینه است که در مرکز آن رخ می دهد. این درد به شکل فشار ناچیز، سوزش و یا سنگینی قفسه سینه احساس می شود و اغلب با درد ناشی از سوزش سر دل (ترش کردن غذا) اشتباه گرفته می شود.

آنژین می تواند علامت بیماری کرونر قلبی باشد که شایع ترین علت سکته قلبی است. لذا اگر هر نوع دردی در ناحیه قفسه سینه خود احساس کردید، فوراً به پزشک مراجعه کنید و یا به اورژانس زنگ بزنید.

آنژین همیشه علامت بیماری یا حمله قلبی نیست. برخی افراد بعد از ورزش، دچار آنژین می شوند. بروز تغییر در روال طبیعی بدن مهم ترین چیزی است که باید مراقب آن باشید.

اگر فکر می کنید درد ناحیه قفسه سینه شما در اثر سوء هاضمه و سوزش سردل است، شاید این درد ها در اثر آنژین باشد. لذا به پزشک متخصص مراجعه کنید تا علت این درد را تشخیص دهد.

آیا دچار آریتمی هستید؟

آریتمی شامل ضربان غیرطبیعی قلب است که حداقل در ۹۰ درصد افرادی که دچار سکته قلبی می شوند، وجود دارد. اگر شما دچار ضربان تند قلب، احساس لرزش در قفسه سینه و یا ضربان کند قلب باشید، ممکن است مبتلا به آریتمی باشید. لذا به پزشک متخصص مراجعه کنید تا با تجویز آزمایش های مختلف، علت این مشکل شما را پیدا کند.

نکات مهم:

- ۱- اگر درمان طی یک ساعت بعد از شروع علائم سکته قلبی انجام شود، موثر است.
 - ۲- اگر همه علائم شما طی ۵ دقیقه از بین رفتند، باز هم به پزشک مراجعه کنید.
 - ۳- اگر یک بار دچار سکته قلبی شوید و جان سالم به در برید، احتمال ابتلای شما به سکته دوم زیاد است. پس مراقب باشید.
-

۴- سکتة قلبی خاموش که ایسکمی خاموش نیز نامیده می شود، ممکن است بدون هیچ علامت هشدار دهنده ای رخ دهد.

راه های کاهش بروز حمله قلبی

- سیگار نکشید.
 - فشار خون بالا و کلسترول بالای خون را کنترل کنید.
 - دیابت و چاقی را کنترل کنید.
 - برنامه غذایی سالم داشته باشید.
 - بیشتر فعال باشید.
 - ورزش بعد از حمله قلبی
- بیشتر افرادی که دچار حمله قلبی می شوند، از ورزش کردن می ترسند. اما در حقیقت، ورزش برای تقویت قلب و کاهش خطر بیماری های قلبی لازم می باشد. ورزش منظم به مقدار ۳ تا ۵ بار در هفته و هر بار ۳۰ تا ۳۵ دقیقه به تقویت قلب و بهبود سلامتی بدن کمک می کند.
-

سکته مغزی

سکته مغزی یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در ایالات متحده آمریکا است. سکته مغزی، زمانی اتفاق می افتد که رگی خونی در مغز مسدود یا منفجر شود. بدون درمان، سلول های مغز به سرعت می میرند. نتیجه می تواند ناتوانی جدی اندام های بدن یا مرگ باشد. اگر فردی که دوست دارید، علائم و نشانه های سکته مغزی را بروز داد باید بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید و کمک بخواهید.

در درمان سکته مغزی، ثانیه ها نیز اهمیت دارند. وقتی اکسیژن به مغز نمی رسد، مرگ سلول های مغز در چند دقیقه آغاز می شود. به شرط مصرف داروهای متلاشی کننده لخته خون در سه ساعت ابتدایی پس از بروز سکته مغزی، می توان از گسترش آسیب دیدن مغز کاست. وقتی بخشی از بافت مغز از میان می رود، اندام هایی از بدن که توسط بافت از میان رفته مغز کنترل می شدند از کار می افتند. به عبارت دیگر سکته مغزی سبب ناتوانی بلند مدت جسمی می شود.

علت بروز سکته مغزی چیست؟

یکی از علل متداول سکته مغزی ضخیم و سخت شدن دیواره رگ های خونی است. پلاکت های ساخته شده از چربی، کلسیم، کلسترول و ... انعطاف رگ های خونی را از

میان می برند. لخته خون ممکن است سبب مسدود شدن رگ خونی غیر قابل انعطاف و بروز سکته مغزی ایسکمیک شود. عامل اصلی سکته مغزی هموراژیک در اکثر موارد عدم درمان فشار خون بالا است که سبب انفجار رگ خونی ضعیف می شود

سکته مغزی ایسکمیک

متداول ترین نوع سکته مغزی، ایسکمیک، نام دارد. تقریباً از هر ۱۰ سکته مغزی ۹ مورد در این گروه قرار می گیرند. عامل بروز سکته مغزی، لخته خونی است که در رگ درون مغز ایجاد شده است. لخته خون ممکن است در نقطه ای خاص گسترش یافته یا از سایر نقاط بدن به مغز رسیده باشد.

سکته مغزی هموراژیک

سکته مغزی هموراژیک بسیار نادر و مرگ بار است. این نوع سکته وقتی بروز می کند که یک رگ خونی ضعیف در مغز منفجر شود. نتیجه این نوع سکته، خونریزی شدید درون مغز است که متوقف کردن اش بسیار دشوار است.

سکته مغزی کوتاه (TIA)

حمله ایسکمیک گذرا را اغلب سکته مغزی کوتاه می نامند. لخته خون قسمتی از مغز را به طور موقت از کار می اندازد و علایمی شبیه سکته مغزی نمایان می شود. به گزارش سلامت نیوز وقتی جریان خون دوباره برقرار شود، علایم و نشانه های سکته مغزی از میان می روند. سکته مغزی کوتاه، نشان دهنده آن است که سکته مغزی اصلی به زودی به وقوع می پیوندد. اگر فکر می کنید سکته مغزی کوتاهی را پشت سر گذاشته اید باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید تا او احتمال بروز سکته مغزی اصلی را به حداقل برساند.

عوامل خطر زا در سکته مغزی

۱- بیماری های مزمن

بیماری های مزمن سبب افزایش احتمال بروز سکته مغزی می شوند. بیماری های مزمن عبارتند از:

-فشار خون بالا

-کلسترول بالا

-دیابت

-چاقی

کنترل و درمان بیماری های فوق احتمال بروز سکته مغزی را به شدت کاهش می دهد.

علائم سکته مغزی, دلایل سکته مغزی

۲- رفتارها

رفتارهای نامناسب و خطر زایی که در ادامه می خوانید خطر بروز سکته مغزی را به شدت

افزایش می دهند:

-دود کردن سیگار

-ورزش نکردن

-نوشیدن الکل

علائم سکته مغزی, دلایل سکته مغزی

۳- تغذیه

پیروی کردن از رژیم غذایی نامناسب می تواند خطر بروز سکته مغزی را افزایش دهد. مصرف بیش از اندازه چربی و کلسترول می تواند سبب ضخیم شدن رگ های خونی شود. مصرف بیش از اندازه نمک ممکن است سبب بروز بیماری فشار خون شود. مصرف بیش از اندازه کالری سبب بروز اضافه وزن و چاقی می شود. با پیروی کردن از رژیم غذایی حاوی سبزیجات، میوه، غلات و ماهی می توان از بروز سکته مغزی جلوگیری کرد.

عوامل خطر زاکته مغزی که خارج از کنترل است

برخی از عوامل خطر زاکته مغزی - کهنسالی و وجود سابقه سکته مغزی در خانواده - که در بروز سکته مغزی موثرند خارج از کنترل انسان قرار دارند. جنسیت، نقش مهمی ایفاء می کند. سکته مغزی مردان را بسیار بیشتر از زنان تهدید می کند. با این وجود، زنان در اکثر مواردی که سکته مغزی بروز می کند جان شان را از دست می دهند. سکته مغزی، آفریقایی آمریکایی تبارها، سرخ پوست ها و اسکیموها را بیشتر از سایر نژاد ها تهدید می کند.

درمان اورژانسی سکته مغزی

برای سکته مغزی ایسکمیک، درمان اورژانس، تجویز داروی ضد لخته خون است. داروهای از میان برنده لخته خون زمانی موثر هستند که حداکثر سه ساعت پس از بروز سکته مغزی تجویز و مصرف شوند. مدیریت سکته مغزی خون ریزی دهنده بسیار دشوار است. درمان عبارتند از: کنترل فشار خون بالا، خون ریزی و تورم مغز

صدمات بلند مدت سکته مغزی

میزان صدمات وارده به افراد و از دست رفتن توانایی آنها به شدت سکته مغزی و سرعت عمل در درمان بستگی دارد. نوع صدمه و آسیب دیدن بستگی به مکان آسیب دیده مغز دارد. مشکلات متداول پس از بروز سکته مغزی عبارتند از:

-بی حس شدن

-از کار افتادن دست ها و پاها

-از میان رفتن توانایی راه رفتن

-از میان رفتن دید چشم ها

- ناتوانی در بلع غذا

- ناتوانی در سخن گفتن و برقراری ارتباط

مشکلات می توانند دائمی و ماندگار باشند، اما تعدادی از افراد می توانند بسیاری از توانایی های شان را بازیابند.

پیشگیری کردن از بروز سکته مغزی

۱- سبک زندگی

افرادی که بازمانده سکته مغزی هستند برای پیشگیری کردن از بروز دوباره سکته مغزی باید موارد زیر را رعایت کنند:

- پرهیز از دخانیات

- ورزش کردن و کنترل وزن

- پرهیز کردن از الکل و نمک

- مصرف مواد غذایی سالم مانند ماهی، سبزیجات و غلات

علائم سکته مغزی، دلایل سکته مغزی

۲- داروها

پزشکان برای افرادی که احتمال دارد سکته مغزی کنند داروهایی تجویز می کنند تا احتمال بروز سکته را کاهش دهند. داروهای ضد لخته خون، مثل آسپرین، پلاکت های خون را حفظ می کنند که سبب ایجاد لخته می شوند. داروهای ضد لخته خون، مانند وارفارین، برای بازماندگان سکته مغزی تجویز می شوند تا به بیداری بخش خاموش مغزشان کمک کنند. افرادی که از فشار خون بالا رنج می برند برای درمان این بیماری باید به پزشک مراجعه کنند.

۳- جراحی

در برخی از موارد، سکته مغزی در نتیجه تنگ شدن شریان کاروتید ایجاد می شود. پزشکان، افرادی را که سکته مغزی خفیف یا زود گذر (TIA) کرده اند را جراحی می کنند و پلاکت ها را از دیواره این شریان پاک می کنند.

۴- بالون و استند

در برخی موارد، پزشکان برای باز کردن شریان کاروتید از آنژیوپلاستی برای قرار دادن بالون و استند استفاده می کنند.

زندگی پس از سکته مغزی

بیش از نیمی از افرادی که سکته مغزی کرده اند توانایی های خود را باز می یابند. کسانی که به اندازه کافی داروهای متلاشی کننده لخته خون مصرف می کنند ممکن است به طور کامل بهبود یابند و کسانی که دچار ناتوانی شده اند یاد می گیرند مستقل باشند.

علائم و نشانه های سکته مغزی

۱- از دست دادن کارایی اندام های بدن

مهم ترین علامت سکته مغزی از دست دادن ناگهانی عملکردهای اعضای بدن مانند قابلیت بعضی از سلول های عصبی برای انقباض عضلات می باشد. در این صورت عملکرد حرکتی نیمی از بدن به خطر افتاده و فلج یا نیمه فلج می شود؛ به عنوان مثال دست ها قدرت خود را از دست می دهند، دهان فرد کج می شود، تکلم فرد دچار مشکل می شود و قدرت حرکتی پاهای فرد کاهش پیدا کرده و به طور کلی، عملکرد نیمی از اعضای بدن ضعیف یا فلج می شود. تمام این علائم به طور ناگهانی رخ می دهند.

هر یک دقیقه تاخیر در کمک رسانی به فرد دچار سکته مغزی باعث نابودی دو میلیون سلول عصبی می شود. در نتیجه به محض دیدن علائم در فرد با حفظ خونسردی، با اورژانس تماس بگیرید

۲- از دست دادن میدان دید

ممکن است فردی که دچار سکته مغزی می شود، به طور ناگهانی تمام یا نیمی از میدان دید خود را از دست بدهد. در نتیجه، بینایی فرد دچار مشکل می شود.

۳- مشکل تکلم

اگر فردی به طور ناگهانی دچار مشکل صحبت کردن شود، به طوری که نتواند جملات را به درستی ادا کند و یا کلمات مورد نظرش را پیدا کند، باید احتمال سکته مغزی را داد. به احتمال زیاد این فرد در حال سکته است.

۴- از دست دادن تعادل بدن

اگر به طور ناگهانی فردی تعادل خود را از دست بدهد، به طوری که تلو تلو بخورد و نتواند سرپا بایستد، احتمال سکته مغزی دور از ذهن نیست.

۵- اختلال در حس ها

در بین سایر علائم سکته ی مغزی می توان به بروز اختلال در حس فرد اشاره کرد؛ به عنوان مثال نیمی از بدن فردی که دچار سکته ی مغزی شده است، دچار بی حسی شده و حس درد یا سوزش و غیره را در اندام های خود ندارد.

۶- هر نوع سردردی

معمولا اولین علامت خطر سکته مغزی سردرد است. البته خود سردرد به خودی خود نمی تواند نشان دهنده ی سکته ی مغزی باشد. در واقع سردردهای (سردردهای سفاله) خیلی شدید و ناگهانی یا به همراه دیگر علائم اشاره شده در بالا می تواند نشان دهنده ی سکته ی مغزی باشد.

تشخیص سکته مغزی

وقتی فردی با علائم و نشانه های سکته مغزی به بخش اورژانس مراجعه می کند، در ابتدا باید نوع سکته مغزی را مشخص کرد. دو نوع سکته مغزی اصلی وجود دارد که روش های درمان شان متفاوت است. پزشکان می توانند از عکس برداری اورژانسی برای شناسایی نوع

سکته مغزی - مسدود شدن یا منفجر شدن رگ خونی - استفاده کنند. نتایج آزمایش های اضافی محل خونریزی درون مغز را مشخص می کند.

در هنگام سکته مغزی چه باید کرد؟

هر یک دقیقه تاخیر در کمک رسانی به فرد دچار سکته مغزی باعث نابودی دو میلیون سلول عصبی می شود. در نتیجه به محض دیدن علائم اشاره شده در فرد با حفظ خونسردی اقدامات فوری زیر را انجام دهید:

۱- خوردن و آشامیدن ممنوع

فردی که دچار سکته ی مغزی شده است، نباید چیزی بخورد یا بیاشامد، چون امکان مشکل در بلع و بروز عفونت های ریوی زیاد است. در نتیجه چیزی برای خوردن یا آشامیدن به بیمار ندهید.

۲- دراز کشیدن بهترین گزینه

اگر خدای نکرده تصور می کنید خودتان سکته ی مغزی کرده اید و یا یکی از اطرافیان تان دچار این مشکل شده است، حتما دراز بکشید و یا فرد را بخوابانید. به خاطر اینکه این

کار مانع از افت زیاد فشار خون می شود. در حالیکه اگر فرد سرپا باشد، فشار خون او بیش از اندازه پایین می آید.

۳- بلافاصله با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید

اگر مشکوک به سکته ی مغزی در فردی هستید، به جای اینکه بخواهید فرد را شخصا به بیمارستان برسانید با اورژانس تماس بگیرید. توصیه می کنیم با مشاهده ی علائمی که به طور ناگهانی در فردی بروز می کند، گوشی تلفن را برداشته و بدون فوت وقت با اورژانس تماس بگیرید.

امکان دارد فرد بیهوش شده باشد، در اینصورت حرکت دادن وی توسط خودتان به او آسیب خواهد زد. بهترین کار این است که خونسردی تان را حفظ کنید، بیمار را خوابانید و منتظر باشید تا اورژانس از راه برسد.

توجه داشته باشید اگر این علائم ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ادامه داشته باشد و سپس همه چیز به حالت طبیعی برگردد نشانه ی این نیست که مشکل رفع شده است؛ برعکس این مسئله نشان دهنده ی خطر جدی است، چون احتمال سکته ی مغزی مجدد بالا است.

برخی از افراد به تصور اینکه علائم رفع شده است فرد را به حال خود رها می کنند. در حالیکه هر نوع سکته مغزی باید به سرعت تحت مراقبت و درمان پزشکی قرار بگیرد. زمانی که با اورژانس تماس می گیرید، با دقت و با حفظ خونسردی به سوالات کارشناس مربوطه پاسخ دهید و تمام علائم فرد را توضیح دهید. کارشناس اورژانس را در جریان بیماری های فرد یا داروهایی که مصرف می کند قرار دهید.

سعی کنید در مقابل بیمار آرامش تان را حفظ کرده و به حفظ آرامش وی نیز کمک کنید.



